

# कैंसर से होने वाले दर्द के लिए क्या किया जाए

दर्द आपके शरीर के यह बताने का तरीका है कि कुछ ठीक नहीं है। केवल आप जानते हैं जब दर्द होता है और यह कैसा महसूस होता है। कैंसर होने का मतलब हमेशा यह नहीं होता कि आपको दर्द होगा। और अगर ऐसा होता भी है, तो यह कैंसर के अलावा अन्य चीजों के कारण भी हो सकता है। सभी प्रकार के दर्द का उपचार किया जा सकता है और किया जाना चाहिए। अपनी कैंसर देखभाल टीम को अपने दर्द के बारे में तुरंत बताएं।



## कैंसर वाले लोगों में दर्द होने के कारण क्या होते हैं?

कैंसर-संबंधित दर्द के सबसे सामान्य कारण हैं:

- ट्यूमर (जो बढ़ रहे हैं और शरीर के सामान्य हिस्सों को दबा रहे हैं)
- रीढ़ की हड्डी का संपीड़न
- हड्डियों में दर्द
- कैंसर सर्जरी
- फैटम दर्द (दर्द जो आपको उस शरीर के हिस्से में महसूस होता है जो अब मौजूद नहीं है)
- कीमोथेरेपी और रेडिएशन के दुष्प्रभाव
- पेरिफेरल न्यूरोपैथी
- प्रक्रियाएं और परीक्षण



## कैंसर का दर्द कैसा महसूस होता है?

दर्द अलग-अलग समय पर अलग-अलग महसूस हो सकता है। यह शरीर के एक स्थान पर या कई स्थानों पर हो सकता है।

लोग दर्द का वर्णन इस तरह करते हैं:

- तीव्र
- सुप्त
- जलन, धड़कन, या झनझनाहट
- मांसपेशियों में कड़ापन या कठोरता

कैंसर का दर्द आपके जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित कर सकता है।

- हो सकता है कि आप जरूरी काम नहीं कर पाएं।
- आपको सोने और खाने में कठिनाई हो सकती है।
- आप अधिकांश समय थके हुए या "उदास" महसूस कर सकते हैं।
- आप चिड़चिड़े, निराश, उदास और कभी-कभी गुस्से में भी हो सकते हैं।



## कैंसर के दर्द का इलाज कैसे किया जाता है?

दर्द कम करने में मदद करने वाली कई दवाइयाँ, उन्हें लेने के कई तरीके, और बिना दवाइयों के कई उपचार

उपलब्ध हैं।

कैंसर के दर्द को नियंत्रित करने का सबसे अच्छा तरीका है इसे शुरू होने से रोकना और इसे बिगड़ने से रोकना। अपनी कैंसर देखभाल टीम के साथ मिलकर ऐसा उपचार खोजें जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करे।

अपनी कैंसर देखभाल टीम द्वारा बताए गए अनुसार दवा लेना दर्द को नियंत्रित करने में मदद करता है। निम्नलिखित कुछ ऐसे प्रश्न हैं जो दर्द की दवा के बारे में आप अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछना चाह सकते हैं:

- मुझे कितनी दवा लेनी चाहिए? मैं इसे कितनी बार ले सकता/सकती हूँ?
- अगर यह काम नहीं करती, तो क्या मैं अधिक ले सकता/सकती हूँ? अगर हाँ, तो कितनी?
- क्या अधिक लेने से पहले मुझे आपको कॉल करनी चाहिए?
- अगर मैं भूल जाऊँ या बहुत देर से ले लूँ तो क्या होगा?
- क्या मुझे दवा खाने के साथ लेनी चाहिए?
- दवा काम करना शुरू करने में कितना समय लेती है?
- क्या दवा लेने के बाद ड्राइव करना या मशीन चलाना सुरक्षित है?
- मैं दर्द की दवा के साथ कौन-कौन सी अन्य दवाइयाँ ले सकता/सकती हूँ?
- मुझे कौन-कौन सी दवाइयाँ रोकनी चाहिए जब मैं दर्द की दवा ले रहा/रही हूँ?
- दवा से मुझे कौन-कौन से दुष्प्रभाव हो सकते हैं, मैं उन्हें कैसे रोक सकता/सकती हूँ, और अगर हो जाएँ तो क्या करूँ?



## कैंसर के दर्द को नियंत्रित करने में आप और क्या मदद कर सकते हैं?

दर्द की दवाइयों के साथ-साथ, आप गैर-दवा वाली विधियों का भी उपयोग करके अपने कैंसर दर्द को कम

करने की कोशिश कर सकते हैं। इन विधियों में शामिल हैं:

- एक्यूपंचर, एक्यूप्रेसर और रिफ्लेक्सोलॉजी
- ठंडा या गर्म पैक
- ध्यान हटाना
- भावनात्मक समर्थन और परामर्श
- हिप्रोसिस
- मसाज
- विश्राम तकनीकें
- योगा



## अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

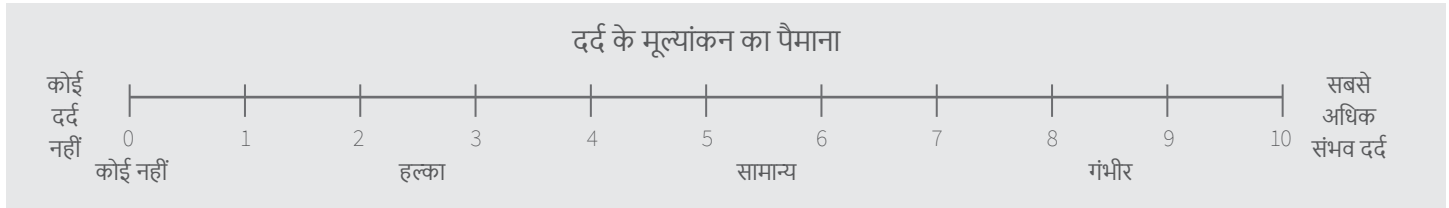
अगर दर्द बेहतर नहीं हो रहा है, बिगड़ रहा है, या आप 24-48 घंटे से अधिक समय तक बिस्तर से

बाहर नहीं निकल पा रहे हैं, तो अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।



## दर्द के बारे में कैसे बात करें

दर्द की मात्रा बताने के लिए दर्द के पैमाने का उपयोग करें।



## अपने दर्द का वर्णन करें।

कुछ शब्द जिनका आप इस्तेमाल कर सकते हैं:

- सुप्त
- तीव्र
- दर्द जैसा महसूस होना
- धड़कन जैसा दर्द
- जलन
- बिजली जैसा झटका लगना
- चुभन/छेदन जैसा दर्द
- सुन्नपन

## अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ:

- आपको दर्द कहाँ हो रहा है
- यह कितनी देर तक रहता है
- क्या चीज़ इसे बेहतर या बदतर बनाती है
- क्या यह आपको वे काम करने से रोकता है जो आप करना चाहते हैं
- दर्द कम करने के लिए आपने क्या-क्या कोशिश की और क्या वह काम किया



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट [cancer.org/hindi](https://cancer.org/hindi) पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें।

